

Курение табака является самой распространённой вредной привычкой и одним из опаснейших факторов риска для жизни и здоровья человека.

Многие знают, что курение вредно для здоровья курящего. Однако далеко не всем известно, что табачный дым опасен и для некурящих. Серьезную тревогу у медиков вызывает так называемое "пассивное курение", т. е. вдыхание табачного дыма некурящим. К сожалению, курящие либо не осознают вреда наносимого ими окружающим, либо не хотят с этим считаться.

Особый вред наносит окружающим пребывание в накуренном помещении: вдыхание табачного дыма в течение одного часа равносильно для них выкуриванию четырех сигарет. Проведенные научные исследования показали, что при пассивном курении, во вдыхаемом воздухе содержатся все ингредиенты табачного дыма, только в меньших концентрациях. Сам курящий поглощает 20-25% никотина, 25% сгорает и разрушается, а 50% попадает в окружающую среду, по-

этому появляется риск помимо своей воли и желания страдать теми же заболеваниями, которыми болеют добровольные курильщики.

Продолжительное нахождение некурящего человека в задымленном помещении приводит к появлению у него головокружения, кашля, что характерно для курильщика. В табаке содержится более 4 тысяч различных соединений, в том числе 40 канцерогенных веществ. Основные действующие на организм компоненты табачного дыма – это никотин, окись углерода и комплекс смолистых веществ. При систематическом курении в закрытых и плохо вентилируемых помещениях может скопиться такое количество окиси углерода, которое вызывает изменения в организме человека: вызывает раздражающее действие на слизистую оболочку глаз, носа, приводит к увеличению артериального давления и учащению пульса, способствует обострению различных хронических заболеваний, а также приступов астмы у тех, кто страдает аллергией. Если в рабочем помещении накурено, то у не курящего (хотя

и в меньшей степени, чем у курящих) снижается работоспособность, нарушается быстрота реакции (что особенно опасно для водителей).

Никотин до недавнего времени считался в табачном дыме ядом номер один. Однако сейчас ученые установили, что действие этого токсина уступает по своей разрушительной силе радиоактивным изотопам табака, особенно самому зловередному из них – полонию-210. Если бы курящий, подобно радиометрическому счетчику, мог фиксировать



радиологический состав табачного дыма, попадающего в организм, он бы смог убедиться, что выкуривая в течение года ежедневно в среднем по 20 сигарет, вводит в себя такую дозу ионизирующей радиации, которую смог бы получить, сделав в течение этого времени от 200 до 300 рентгеновских снимков.

Особую озабоченность в отношении пассивного курения вызывают дети. Не все родители понимают, что куря в присутствии детей, они наносят вред не только своему, но и их здоровью. Так как у детей дыхание более частое, чем у взрослых, они вдыхают больше вредных химических веществ, на единицу своего веса, чем взрослые за тот же отрезок времени.

Кроме того, чаще начинают курить дети, у которых курят родители, старшие братья, сестры.

В семьях, где курят родители (даже один из родителей) заболеваемость у детей выше, чем в семьях некурящих.

Женщины, курящие во время беременности, наносят вред развитию

своего ребенка (задержка развития, маленький вес и рост новорожденного). Это отражается на детях и в последующем: они отстают в физическом, а иногда и в умственном развитии от своих сверстников.

Итак, по вине матери страдает маленький, незащитный малыш – пассивный курительщик!

Курящие, не забывайте, пожалуйста, о том, что из-за вашей вредной привычки страдают ни в чем не повинные люди!



Отпечатано в ООО "Альтаир"
г. Ростов-на-Дону, ул. Вавилова, 55.
Телефон 8 (958) 544-59-27.
Заказ № 50. Тираж 1000 экз.